Akhirnya Saya berhasil Mematikan Rokok

(Pengalaman Nyata Keberhasilan Dalam Melepaskan Jeratan Rokok)

هكذا أطفأت السيجارة الأخيرة

(باللغة الإندونيسية)

Karya :
Ahmad Salim Ba Duwilan
أحمد سالم با دويلان

Penerjemah :
Muh. Saefuddin M. Basri
محمد سيف الدين بصري

Murajaah :
Muh .mu'inuddin. M. Basri
Zulfi Askar. Lc
محمد معين الدين بصري

زلفي عسكر

Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة بمدينة الرياض

1429 – 2008

islamhouse.com

Akhirnya Saya berhasil Mematikan Rokok

P

Pembukaan

Segala puji bagi Allah. Kita mohon pertolongan dan ampunan kepadanya. Dan kita berlindung kepada Allah dari kejahatan diri kita dan dari keburukan amal kita. Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah maka tidak ada yang bisa menyesatkannya. Dan barangisapa yang Dia sesatkan maka tidak ada yang bisa menunjukinya. Saya bersaksi tidak ada Ilah yang berhak disembah melainkan Allah dan Muhammad hamba dan utusan-Nya. Semoga Allah melimpahkan sholawat dan salam yang banyak kepadanya, amma ba'du:

Ikhwah fillah, ini adalah percobaanku dalam meninggalkan rokok yang telah Allah tunjukkan kepadaku. Bagi-Nyalah segala pujian dan sanjungan sesuai yang layak untuk-Nya atas banyak kebaikan yang Dia tunjukan saya kepadanya. Dia telah menjadikan saya menang atas ujian, yang mana Dia selamatkan saya darinya setelah melalui pertarungan pahit yang berlangung kurang lebih dua puluh tahun yang saya arungi dalam merusakkan kesehatan, menghancurkan diri dan harta, menyakitkan keluarga, rumah tangga dan orang-orang yang saya cintai, dengan memohon kepada Allah agar kiranya Dia tidak menguji salah seorang kaum muslimin dengannya. Serta semoga Dia selamatkan orang yang teruji dengannya secepat mungkin. Sesungguhnya Dia Maha Dekat lagi Mengabulkan doa.

Saudaraku yang sedang teruji dengan rokok;

Saya tahu betul bahwa anda akan mengatakan bahwa anda telah berupaya berkali-kali untuk meninggalkannya namun tetap tidak berhasil....Dan saya katakan Sesungguhnya hal itu pernah terjadi pada diri saya dan akan saya ceritakan percobaannya secara rinci. Akan tetapi yang saya inginkan dari diri

anda adalah anda bisa serius dalam membaca surat ini dan supaya anda melakukan percobaan yang telah saya lalui dalam melewati fase hitam dari fase kehidupanku sepanjang 20 tahun.

Allah-lah yang bersaksi bahwa saya menyebutkan di sini bukan karena untuk membanggakan diri dan menonjolkan kemaksiatan. Akan tetapi saya paparkan sebagai pujian dan sanjungan kepada Allah atas karunia besar yang telah Dia limpahkan kepada saya dalam melepaskan diri dari rokok. Saya sebutkan rincian percobaan ini dengan harapan semoga bisa diambil faidah oleh siapa saja yang diuji dengan rokok sehingga ditetapkan baginya hidayah lalu mematikan rokok terakhir dalam hidupnya bersamaan dengan lembaran akhir dari lembaran-lembaran surat ini.

Rokok Pertama

Perjalananku yang menyedihkan bersama rokok dimulai semenjak 20 tahun lalu saat saya menjadi pelajar tingkat menengah dan pada hari-hari ujian. Dimana saya berkumpul bersama dengan beberapa orang teman di loteng rumah kami dalam rangka mengulang pelajaran. Salah seorang kawan diantara yang sedang diuji dengan rokok turut bergabung bersama kami. Hingga dia bisa merokok tanpa kami tegur dan tidak pula mencelanya bahkan kemudian berusaha mengajak kami untuk turut merokok bersamanya. Dia katakan: “Sesungguhnya merokok itu bisa membantu konsentrasi dan kefahaman”. Dia mencobanya dan meminta kami untuk melakukan uji coba tersebut. Jika ternyata tidak terwujud hasilnya, maka kita tinggalkan rokok. Akhirnya kamipun melakukan ujin coba tersebut. Saya bersama teman-teman lalu menyalakan rokok untuk kali pertama. Lalu saya merasakan bahwa kepala ini terasa lebih berat dari badan. Benda-benda yang ada di sekelilingku berputar. Mulailah stagnasi merayapi tubuhku. Saya berkata kepada kawanku yang jahat itu: “Apa yang sedang saya rasakan ini?” Dia berkata kepadaku: “Ini rokok pertama, apa yang kamu alami tersebut adalah hal yang biasa, hisaplah untuk yang kedua kali maka stagnasi dan pusing-pusing itu akan hilang darimu”. Maka saya lakukan hisapan kedua, ketiga dan keempat. Saya pergi yang pertama kali ke warung untuk membeli bungkusan pertama rokok dari merk paling jelek dan paling banyak bahayanya, karena ia berharga murah.

Demikianlah saya lalu mengkhususkan setiap riyal yang saya peroleh untuk membeli rokok hingga saya menghisapnya dalam sehari sampai 20 batang. Disela waktu 20 tahun semakin bertambah banyak saya mengkonsumsi rokok hingga mencapai 80 batang dalam sehari, sebelum akhirnya saya tinggalkan rokok berkat karunia Allah.

Saya ingin mengisyaratkan dalam menceritakan permulaan rokok yang menyedihkan ini supaya saya dapat menunjukkan beberapa perhatian kepada para orang tua, sehingga anak-anak mereka tidak jatuh pada hal-hal yang tidak baik akibatnya, diantaranya adalah merokok. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

- Waspada untuk tidak membiarkan putra anda pergi bersama teman-teman sekolah tanpa adanya pengawasan anda.
- Upayakan agar putra anda hanya memiliki satu orang teman dalam belajar dan mengulangi pelajarannya dan hendaknya dia itu termasuk salah seorang yang dikenal dengan istiqomahnya serta dari dia yang paling anda percayai.
- Jangan biarkan anak anda mengulang pelajaran atau belajar jauh dari pengawasan anda atau pengawasan ibunya.
- Jangan biarkan putra anda memiliki uang yang terlalu berlebihan, karena kelebihan tersebut terkadang bisa mendorong dirinya untuk membeli rokok. Sebagai ganti uang cukupilah apa yang dibutuhkannya dari makanan, minuman, kue dan lainnya.
- Jika anda punya kawan perokok maka jangan bolehkan dia merokok di rumah anda. Dan jika memang anda tidak mampu, maka laranglah anak anda masuk kepada anda berdua.
- Waspadailah ketika putra anda pergi ke tempat-tempat yang jauh dari rumah dengan ditemani kawan-kawannya, sekalipun anda percaya kepada mereka.

Hati-hatilah wahai para orang tua, sesungguhnya merokok pada usia kecil akan sulit untuk ditinggalkan. Kebiasaan buruk ini terkadang bisa terus melekat pada orangnya sepanjang hidup, jika Allah tidak mengasihi dan menunjukinya.

Percobaan Yang Gagal

Saya tidak mau menyembunyikan suatu rahasia kepada kalian jika saya katakan: “Sesungguhnya saya telah melakukan upaya lebih dari seratus kali antara waktu 20 tahun saya merokok untuk meninggalkannya. Hanya saja saya gagal dan saya meninggalkan rokok tidak berlanjut lebih dari sehari atau dua hari. Selalu saja ketika saya berupaya untuk meninggalkan rokok saya sering bingung. Apakah saya tinggalkan rokok secara bertahap dimana saya kurangi jumlah rokok yang saya konsumsi secara bertahap hingga saya bisa berhenti total? Ataukah saya tinggalkan rokok sekaligus dan saya hancurkan bungkus rokok sekejap mata?

Syetan busuk selalu menggoda setiap kali saya ingin meninggalkan rokok dengan membuat saya suka pada jalan pertama. Sekaligus menakut-nakuti bahwa jika saya tinggalkan rokok secara mendadak dan saya hancurkan bungkus rokok, maka dalam jangka 24 jam saya pasti akan kembali lagi...Demikianlah dia beserta teman-temannya menggodaku dari yang semestinya saya tinggalkan secara bertahap, namun saya selalu kembali lagi kepadanya. Kondisi ini berlanjut hingga beberapa lama. Ketika saya berfikir untuk meninggalkan rokok sekali lagi akan tetapi secara bertahap, setan kembali dan menggodaku “meninggalkan satu kali lebih baik”..Demikianlah berulang-ulang tanpa saya bisa meninggalkan rokok melainkan hanya dalam waktu sehari atau dua hari setiap kali berupaya.

Saya tidak mau menyembunyikan suatu rahasia kepada kalian, jika saya katakan: “Sesungguhnya tidak ada taufiq untuk meninggalkan rokok, penyebabnya adalah karena setiap kali saya berfikir untuk meninggalkannya maka motivasi yang mendorong untuk meninggalkan rokok kalau tidak karena pandangan masyarakat terhadap orang yang merokok atau karena demi kesehatanku atau demi mengumpulkan harta..Saya tidak pernah berfikir dalam percobaanku yang gagal itu untuk meninggalkan rokok semata karena Allah dengan memohon pertolongan dan bertawaqal kepada-Nya, sebagaimana yang terjadi pada percobaanku yang berhasil dan yang hendak saya kemukakan kemudian.

Sebelum Datangnya Hidayah

Sebelum Allah yang memiliki karunia menunjukiku dalam meninggalkan rokok, saya berubah menjadi 'tabung asap bergerak'. Saya menghisap rokok dengan penuh tamak hingga saya merokok sehari mencapai 4 bungkus, yakni 80 batang. Hingga api terus menyala di mulutku sejak bangun tidur pagi hari hingga tidur kembali. Bahkan kadang-kadang saya bangun dari tidur hanya untuk menyalakan rokok kemudian kembali tidur.

Adapun ruangan dimana saya duduk sama saja, apakah di tempat kerja, rumah atau di tempat kawan-kawan, ia selalu dipenuhi asap tebal ketika saya berada di situ dengan diliputi perasaan stagnasi (lemah), malas, dahak hitam, terus batuk-batuk yang sulit diobati....kedua bibir hitam, mata merah, muka masam. Tempat dimana saya terbisa merokok di tempat tersebut, akan segera saya tinggalkan. Dan saya tergesa-tergesa dalam menunaikan sholat supaya bisa kembali merokok.

Pada bulan ramadhan kadang-kadang berbuka dengan tembakau sebelum kurma. Langkah-langkah berat ketika berjalan dan ludah kering....banyak minum teh dan air secara berlebihan. Kondisi mengenaskan dimana tidak menyenangkan musuh maupun kawan. Di hadapanku telah tertutup semua jalan untuk meninggalkan rokok setelah upaya berkali-kali yang gagal, hingga sampailah saya pada sikap menerima untuk tidak berupaya meninggalkannya sekali lagi. Keputusasaan telah begitu memuncak hinggap pada diriku sampai-sampai saya berkhayal kalau saya akan mati sedang di mulutku terdapat rokok.

Saat-Saat Yang Menentukan

Allah *subhaanahu wa ta'aalaa* berfirman:

{قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُــوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} (سورة الزمر: 53)

"*Katakanlah: Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*" (Az Zumar:53).

Allah *subhaanahu wa ta'aalaa* berfirman:

{مَن يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِي وَمَن يُضْلِلْ فَلَن تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُّرْشِدًا**}** (سورة الكهف: 17)

“*Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka dialah yang mendapat petunjuk; dan barangsiapa yang disesatkan-Nya, maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya*” (Al Kahfi:17)

Pada suatu malam penuh berkah di sepuluh akhir bulan Romadhon tahun 1412 H saya beserta saudara saya -yang juga merokok seperti saya- ikut sholat malam di salah satu masjid wilayah Nashiriyah Riyadh. Usai salam kedua biasanya orang-orang beristirahat sejenak untuk minum air putih, kopi atau teh sebelum melanjutkan sholatnya. Nafsuku menggoda saya agar keluar masjid untuk merokok. Kemudian kembali untuk melanjutkan sholat. Saya beritahukan kepada saudaraku tentang godaan nafsu jahatku. Tidak ada jawaban darinya kecuali hanya dia katakan kepadaku: “Apa pendapatmu jika sebagai ganti pergi sekedar untuk merokok agar kita manfaatkan untuk berdoa kepada Allah, kiranya Dia dapat menolong kita dalam meninggalakan rokok. Supaya kita meninggalkannya semata karena Allah, takut akan azab-Nya sekaligus berharap rahmat-Nya. Dan supaya kita bersungguh-sungguh dalam berdoa hingga usai sholat dengan memohon kepada Allah untuk tidak menolak (doa) kita dalam keadaan merugi pada malam ini dan kiranya Dia memuliakan kita dengan hidayah”. Kata-kata saudaraku tersebut mengena dalam diriku, bertepatan dengan tempat yang baik dan mendapatkan telinga yang mau mendengar. Kamipun lantas kembali melanjutkan sholat. Setelah usai sholat saya dan saudara saya mengeluarkan sisa rokok yang masih ada di saku kami dan kami hancurkan di depan masjid. Kemudian kami berjanji pada malam penuh berkah itu untuk tidak lagi menghisap rokok dan setiap kami untuk saling menolong yang lain dalam meninggalkan rokok, terutama setiap kali melemah dan nafsu menggodanya untuk kembali lagi.

Segala puji bagi Allah saat-saat menghangatkan dalam kehidupan kami setelahnya kami tidak akan kembali lagi merokok berkat pujian dan taufiq Allah. Sekarang saya dan saudara saya telah dua tahun tidak pernah menyalakan satu batang rokokpun. Kecerahan kembali pada rona wajah kami. Kami ucapkan selamat tinggal kepada penyakit dada, dahak, batuk. Dan habis sudah -menurut

hitunganku- perjalanan penuh siksaan selama 20 tahun. Keluarga dan kawan karib bergembira dengan apa yang kami perbuat.....Segala puji bagi Allah yang dengan karunia-Nya sempurnalah semua kebaikan.

Hukum Menghisap Rokok

Sunnah yang disucikan melarang kita dari segala hal yang membuat mabuk dan stagnasi, sebagaimana melarang kita dari menyia-nyiakan harta pada tempat yang tidak ada manfaatnya, dibalik itu semua sebagai kasih sayang dan kebaikan kepada kita.

Para ulama telah mengeluarkan fatwa akan haramnya menghisap rokok. Hal itu karena melihat di dalamnya terdapat bahaya terhadap agama, dunia, masyarakat, dan kesehatan. Berdasarkan hal ini rokok digolongkan termasuk ‘barang buruk’ yang diharamkan Al Qur’an. Allah *subhaanahu wa ta’aalaa* berfirman: “*Dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk*” (Al A’raf:157)

Merokok tidak hanya menyakiti orang-orang yang merokok. Namun menyakiti orang-orang yang ada disekitarnya juga. Allah I telah melarang kita dari menyakiti saudara kaum muslimin kita dimana Dia berfirman: “*Dan orang-orang yang menyakiti orang-orang mukmin dan mukminat tanpa kesalahan yang mereka perbuat, maka sesungguhnya mereka telah memikul kebohongan dan dosa yang nyata*” (Al Ahzab:58).

Merokok –pada dasarnya- merupakan penghamburan harta, pemborosan, tabdzir sedang Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. Penyia-nyiaan dan penghaburan mana yang lebih besar daripada orang yang melenyapkan hartanya dan membakarnya dengan api didepannya yang disertai bencana badan dan kesehatan sekaligus?! Allah telah mengkaruniakan kepada manusia ilmu, akal dan kekuatan kemauan, maka jika telah mengetahui bahaya merokok dan keharamannya maka tidak ada jalan lain baginya kecuali harus bertekad untuk meninggalkannya. Dan barangsiapa meninggalkan sesuatu semata karena Allah maka Allah akan menggantinya dengan yang lebih baik. Dan sesungguhnya balasan itu seimbang dengan amal perbuatan. Jika anda telah mengetahui –wahai saudara muslim- akan bahaya merokok maka anda

harus berencana meninggalkannya dan menjauhinya maupun meninggalkan pergaulan dengan orang-orang yang merokok.

Rekomendasi Muktamar Islam untuk Penanggulangan Minuman Keras dan Heroin yang diselenggarakan di Madinah Al Munawwaroh pada tahun 1402 H mendukung consensus ulama akan haramnya rokok tembakau dengan segala coraknya yang berbeda. Demikian pula dengan membeli rokok, dimana didalamnya terdapat bahaya terhadap agama, dunia, masyarakat dan kesehatan. Hasilnya sebagai berikut ini:

-Rokok adalah asap yang tidak bisa membuat gemuk dan tidak menghilangkan lapar

-Rokok adalah sesuatu yang membahayakan kesehatan

-Rokok adalah sesuatu yang menyebabkan stagnasi dan menjadikan tidak sadar diri. Sedangkan Rasul ***r*** telah melarang dari setiap yang memabukkan dan membuat loyo.

-Rokok termasuk barang buruk yang diharamkan berdasarkan nash Al Qu'an Al Karim dimana Allah **U** berfirman –dalam mensifati Nabi kita Muhammad ***r*** - : "*Dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk*" (Al A'raf:157)

-Bau rokok menyakiti orang yang tidak merokok, bahkan menyakiti malaikat yang mulia.

-Sesungguhnya membelanjakan harta pada rokok merupakan berlebih-lebihan dan tabdzir (penghamburan) sedangkan Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. Allah *subhaanahu wa ta'aalaa* berfirman: "*Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syetan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Robnya*" (Al Isra':27)

Laporan Nyata Secara Singkat

-Jumlah orang meninggal dunia dalam setiap tahun yang diakibatkan oleh rokok mencapai 2,5 juta orang di seluruh dunia. Artinya 5 % dari total jumlah orang yang meninggal setiap tahunnya. Sementara organisasi kesehatan dunia (WHO) mengalokasikan 1 % saja dari anggarannya untuk penanggulangan rokok.

-Penelitian dan pengkajian membuktikan bahwa rokok bertanggung jawab atas sekitar 90 % dari seluruh kondisi penyakit jantung demikian pula kanker paru-paru dan sejumlah macam kanker lain.

-Terbukti secara ilmiyah bahwa rokok merupakan terminal pertama menuju jalan heroin, dimana didapati 90 % dari para pecandu heroin, mereka adalah para perokok berat.

-Penelitian menetapkan bahwa di sana terdapat 400 materi hasil dari proses pembakaran tembakau dan materi-materi yang menutupinya.

-Para perokok lebih banyak terjangkit penyakit paru-paru basah dan radang paru-paru.

-Sesungguhnya rokok menyebabkan tersendatnya radang udara secara menahun.

Penutup

Adapun setelah itu:

Saudaraku yang sedang teruji dengan rokok;

Sesungguhnya ini merupakan ajakan yang jujur dari hati ke hati supaya anda meninggalkan rokok....

Anda akan mengatakan bahwa anda telah berkali-kali melakukan upaya akan tetapi pada kali ini:

Janganlah anda meninggalkan rokok demi kesehatan

Janganlah anda meninggalkan rokok demi masyarakat dan manusia

Janganlah anda meninggalkan rokok demi menjaga harta anda

Namun tinggalkanlah rokok semata karena Allah, niscaya Allah akan membantu anda dalam meninggalkannya.

Kami doakan anda secara tulus, semoga Allah melimpahkan taufiq kepada anda dalam meninggalkannya. Sesungguhnya Dia Maha Menunjukkan kepada jalan yang lurus. Semoga Allah menjaga anda dari segala keburukan.